

Initiatives

MUTUALISTES



70
ans !

L'aventure
continue...



Le mot du président

Haute-Corse

70^e anniversaire MGEN

Depuis 70 ans, MGEN écrit le livre de sa fabuleuse histoire mutualiste, nourrie de combats militants, de débats et de valeurs. Ils ont fait d'elle ce qu'elle est : une belle mutuelle, fidèle à ses principes pour mériter votre confiance, solide pour résister, souple pour s'adapter.

Nul doute que les défis devant nous inspireront encore les nombreuses pages qui restent à écrire.

Longue vie à MGEN !

Sergio Deriu
Président MGEN 02B

I 70 anni di MGEN

Dipoi più di 70 anni, MGEN scrive sempre a so fabulosa storia mutualista, nutrita di lotta militante, di dibattimenti è di valori. Anu fattu d'ella quella chè la hè: una belle mutuale fidata a i principii per merità a vostra fidanza, forte per resiste, adattavule à e circostanze.

Un ci hé nissunù dubbitu, tutte e sfide chi s'aspettanu a noi, scriveranu e pagine di a so storia.

Vità longa à MGEN !

Traduction : Sauveur LEONI

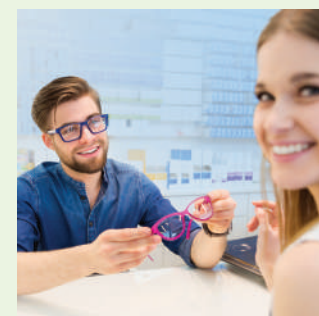
4-5

GESTION DU
STRESS



6-7

ZOOM SUR
LES ACCORDS
CONVENTIONNELS



8-9

NOUVELLE
ASSURANCE
VOYAGE



10-11

LE TIERS PAYANT
EN PRATIQUE



12-13

VOS FESTIVALS
EN PACA ET
CORSE



14-15

BRÈVES



16

ADHÉRENT
CHERCHEUR



Nous rencontrer

Nous sommes situés à Bastia, quartier Recipello,
rue des Horizons bleus

Nous écrire

Courrier : MGEN 02B - Quartier Recipello
rue des Horizons bleus - BP 290 - 20296 Bastia Cedex
Twitter : @MGENetvous
Web : depuis votre espace personnel sur le site mgen.fr

Nous joindre

3676

Service gratuit
+ prix appel

LE MAGAZINE RÉGIONAL DES ADHÉRENTS mgen⁺ PACA ET CORSE / MAI 2017

Directeur de la publication : Julien Villeveille, jvilleveille@mgen.fr | **Diffusion :** aux 180 000 adhérents MGEN des régions PACA et Corse | **Rédaction :** Gaëlle Cloarec / services MGEN | **Crédits photos :** Clément Puig (couverture) / photothèque MGEN / Hervé Thouroude / MGEN / Fotolia / Istock Photo | **Conception / réalisation / illustrations :** www.mkt-design.fr | **Production :** Produire supports de communication | **Imprimerie :** Hemisud. Imprimé en France sur papier 100 % recyclé. Conditionné sous film photo dégradable.



IMPRIMÉ SUR PAPIER
100% RECYCLÉ

Cette publication est le magazine MGEN des régions PACA et Corse, elle a pour vocation de fournir des informations locales 2 fois dans l'année. Elle se distingue du magazine Valeurs Mutualistes qui est la seule publication officielle du groupe MGEN. Les indications portées dans ce document sont données sous réserve d'erreurs typographiques et réglementaires.

Edito

70 ans en 2016 pour notre MGEN !

"Mutuelle générale de l'Éducation nationale", disions-nous à sa création et il y a encore peu.

"MGEN" puis "Groupe MGEN", disons-nous maintenant.

Mutuelle historique, nationale, d'administration, de l'Éducation nationale,

MGEN est maintenant devenue une mutuelle pour tous tout en demeurant aussi une mutuelle professionnelle.

MGEN avait, a et aura...
MGEN a été, est et sera...
MGEN a dû, doit et devra...
MGEN a su, sait et saura...

Marc Devouge
Administrateur national
chargé de la région PACA-Corse



Je fais quoi pour gérer mon stress ?

Au quotidien, nous sommes souvent tenus en rendre compte. Mais qu'y faire ? et formatrice, spécialiste de la gestion de 30 ans, on apprend à remédier à cela, car des solutions existent !

dus, parfois sans même Avec Marylène Pia, coach du stress depuis près de

La première étape est de prendre conscience de nos tensions mentales : "on les somatise au niveau des mâchoires, des épaules et du dos, où elles entraînent douleurs et crispations". La respiration reflète notre état intérieur ; en cas de stress, elle est haute, rapide, superficielle. Plutôt ventrale, régulière et profonde, elle marque un ressenti serein.

Des exercices de respiration simples ou des techniques d'ancrage permettent de renforcer sa capacité d'auto-régulation. Ce sont d'excellents outils à mobiliser pour aborder avec calme les situations stressantes, qu'il s'agisse d'un examen ou d'une évaluation professionnelle, de discuter avec son ado ou bien de difficultés d'endormissement...

Quelques exercices

1. Dans la journée, offrez-vous régulièrement quelques instants pour souffler. "L'idéal est de favoriser un réflexe/détente : lorsque j'ai soif, je bois un verre d'eau, lorsque je sens des tensions, dès que je le peux, je prends le temps de quelques respirations apaisantes !"

2. La respiration ventrale est un excellent anti-stress. Inspirez normalement et soufflez lentement, terminez chaque expiration en rentrant légèrement le ventre. Allongez progressivement la durée de l'expiration, sans que cela ne devienne inconfortable. Au bout de deux ou trois minutes, appréciez la détente qui s'installe.

3. Les tensions mentales se traduisent souvent par des tensions musculaires. Réciproquement, si l'on détend ses épaules crispées, on apaise son ressenti nerveux. En position assise, mains croisées, allongez les bras devant vous en inspirant, paumes des mains orientées vers l'extérieur, étirez-vous sans souffler l'air, puis expirez en relâchant totalement les bras, les épaules, et laissez peser votre dos contre le dossier.

"L'important c'est la régularité ; on peut s'offrir quelques instants chaque jour, le matin au réveil, à la pause repas, en rentrant chez soi, en se couchant." On peut même utiliser ces outils lorsqu'on fait la queue à une caisse ou que l'on attend chez le dentiste. L'objectif est de ne pas user son énergie à s'impatiser !

Retrouvez les conseils de Marylène Pia et d'autres exercices détaillés sur son site marylenepiaformation.com ainsi que sur mmmieux.fr

"Le stress peut être stimulant"



Préparateur mental... Quel est votre rôle ?

Je m'occupe des 17 nageurs internationaux de Marseille, mais aussi de joueurs de polo, de football, de chanteurs lyriques... Je suis également formateur en entreprise, où je coache beaucoup de managers.

Ce sont des disciplines très variées, adoptez-vous la même approche avec chacune ?

Absolument. Quelle que soit la discipline, c'est toujours la perception d'une situation qui génère une émotion, et cette émotion génère à son tour un comportement, qui n'est pas le fruit du hasard. Les messages qui nous parviennent à l'esprit sont issus de l'inconscient à 80 %... Pour vous donner un exemple, un nageur sur le plot de départ, déterminé à faire partie des trois premiers : sa détermination peut provenir d'une obligation inconsciente, un désir d'être parfait, qui peut l'amener à vouloir en faire trop.

Et c'est un obstacle ?

Le burn out vient souvent de là, de ne pas s'accorder le droit à l'erreur. Or on peut répondre à la compétitivité de manière différente. Par la mise en avant, en amont, de la rigueur bien-sûr, mais aussi du bien-être, sans être obnubilé par le résultat. Si le Cercle des Nageurs a duré, c'est parce que nous avons insisté sur l'épanouissement personnel de

Thomas Sammut est le préparateur mental du Cercle des Nageurs à Marseille. Pour accompagner au mieux les sportifs de haut niveau, il leur apprend... à douter !

chaque sportif. Nous préférons avoir des personnalités émancipées plutôt que des champions qui ne s'apprécient pas.

Le droit à l'erreur, c'est agréable à entendre !

Oui, et en plus, ça marche ! Si l'on pouvait travailler davantage en ce sens dans le monde de l'entreprise et dans celui de l'éducation, cela ferait beaucoup de bien. Quand on a commencé avec les nageurs, la majorité avaient des freins et ne se voyaient pas battre les tout meilleurs du monde. Aujourd'hui, ils le font.

Pouvez-vous détailler votre méthode ?

D'abord, identifier ses doutes. C'est tout à fait légitime de douter. La grande majorité des gens n'arrivent pas à les admettre, ils les assimilent à une faiblesse. Or le simple fait de les accepter en ôte la charge négative. De la même façon que lorsqu'on va voir un médecin, s'il pose un diagnostic, on va déjà mieux. Identifier la source du stress le diminue déjà de moitié. Nos premiers bons résultats en 2010-2011, on les a obtenus avec des nageurs qui ont admis "oui, j'ai peur". Ils se sont accordés le droit de ne pas être des supers-héros.

C'est une méthode qui peut s'appliquer à tout un chacun...

Tout à fait. Le stress peut devenir un allié, dans n'importe quelle situation avec un

enjeu. Le gros piège est de vouloir isoler nos peurs, les dénier. Il faut faire l'inverse. La peur est un formidable moteur à court terme. Mais à quel prix ? Si on l'admet, on peut travailler à moyen et long terme en toute sérénité, de manière à ce que le stress soit stimulant et non inquiétant. Avouons-le ! Si il n'y avait pas d'incertitude au niveau du résultat, on ne vivrait pas aussi intensément ces moments-là.

Il faut donc admettre la possibilité de l'échec. Pas facile dans notre société de la performance !

Notre vie n'est faite que d'apprentissages. Pour réussir quelque chose, apprendre à marcher par exemple, on a forcément échoué. Aujourd'hui on bannit les erreurs comme un échec, alors qu'on devrait les louer comme une démarche d'apprentissage, et rester dans le plaisir, la curiosité. Les freins des adultes se sont mis en place dans l'enfance, où il aurait suffi de peu de choses, encourager, dédramatiser... et l'on aurait gagné du temps.

Comment vous-même en êtes-vous venu à cette profession ?

Justement, je n'appartenais pas à un moule quand j'étais collégien, je me suis pas mal heurté à ce système trop axé sur le résultat. Et je me suis dit que plus tard, je m'y prendrai autrement.

"On n'oublie pas le plaisir"

Comment un sportif de haut niveau gère-t-il son stress ? Réponse du champion du monde de natation Camille Lacourt.

Comment travaillez-vous avec votre préparateur mental, Thomas Sammut ?

Thomas est vraiment très bon, son approche nous permet de dépasser nos freins, et de relativiser, en appuyant sur nos points forts. Cela fait longtemps qu'on a trouvé ensemble ce qui me fait marcher ou tomber.

Ne nous laissez pas en plein suspens ! De quoi s'agit-il ?

C'est le jeu. Le sport est un hobby avant tout, et moi il faut que je m'amuse. Comme dans le travail, il faut du plaisir dans le sport, une part d'excitation, de défi.

Concrètement, comment procédez-vous face au stress ?

Par des exercices de visualisation, par exemple : se projeter la course plusieurs fois dans sa tête, comme un film. Ce qui est difficile, c'est la pression que l'on se met en s'entraînant à fond pendant des mois. On pousse la performance à l'extrême, mais si on n'oublie pas le plaisir, on le vit mieux. Pour ma part, j'ai besoin du stress, je le gère bien, je nage toujours plus vite dans les grandes compétitions que dans les petits meetings.

Est-ce à dire que l'enjeu vous stimule ?

Sportif ou pas, chacun à son niveau peut éprouver une déception, la tristesse ou la peur de l'échec. On s'entraîne si dur pour ne pas avoir à revivre cette situation, et pourtant cela fait partie du jeu ! Tout le monde connaît la défaite, le but est de ne pas en avoir peur, de voir le verre à moitié plein plutôt que le verre à moitié vide.

Mieux soignés, mieux remboursés

QUE SONT LES ACCORDS CONVENTIONNELS ?

La Loi Leroux du 27 janvier 2014 encadre désormais les accords conventionnels conclus entre mutuelles, assurances et instituts de prévoyance d'une part, et professionnels de santé d'autre part, sur tout le territoire français. Ces derniers **s'engagent au niveau de la qualité et des tarifs de leurs prestations.**

POURQUOI ONT-ILS ÉTÉ MIS EN PLACE ?

La démarche est issue d'un constat : certains secteurs de la santé -notamment l'optique, les prothèses dentaires ou les prothèses auditives- n'étaient pas ou peu encadrés. Le coût des soins et équipements augmentait sensiblement chaque année, et même si les mutuelles amélioraient régulièrement leurs prestations, le reste à charge pour les adhérents restait élevé.

CONCRÈTEMENT, QU'EST-CE QUE CELA CHANGE ?

Auparavant, le coût d'une paire de verres progressifs ou d'une prothèse dentaire pouvait aller du simple au triple selon le praticien ou le secteur géographique. Avec les accords conventionnels, **l'adhérent bénéficie d'un encadrement tarifaire, de prix avantageux, et il est dispensé d'avance de frais.**

ET SI MON DENTISTE OU MON AUDIOPROTHÉSISTE N'A PAS SIGNÉ DE CONVENTION ?

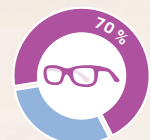
Rien ne change : les adhérents restent bien sûr libres de choisir le professionnel de santé qui leur convient, et seront remboursés comme auparavant par la mutuelle, en fonction de leur offre contractuelle. Mais le coût majoré des soins et des équipements n'est pas pris en charge.

COMMENT ONT ÉTÉ MENÉES CES NÉGOCIATIONS ?

Secteur par secteur, votre mutuelle a noué des partenariats avec les professionnels de santé.

En signant une convention basée sur un cahier des charges précis, elle assure à ses adhérents des tarifs encadrés. Les intérêts et pratiques des professionnels sont respectés, et en retour ils prennent des engagements qualitatifs rigoureux.

Quelques données



Optique

7 954 professionnels sur 11 300 (soit 70 %) sont conventionnés MGEN



Audioprothésistes

3 453 professionnels sur 3 600 (soit 95 %) sont conventionnés MGEN



Soins dentaires

24 000 chirurgiens-dentistes (soit 61 %) et plus de 1 000 orthodontistes (soit 50 %) sont conventionnés MGEN sur l'ensemble du territoire français.

Une action est en cours

MGEN et ses militants lancent une campagne de Plaidoyer pour l'accès aux soins en matière de prothèses auditives et d'optique.

Constatant que la population française est insuffisamment équipée, notamment à cause de restes à charge importants, MGEN tient à faire connaître les solutions mises en œuvre pour aider ses adhérents à mieux accéder à des soins essentiels pour leur état de santé et de bien-être.

Dès à présent, au niveau national et local, des militants MGEN ont lancé une série de rencontres avec des décideurs institutionnels, des associations de patients, de ses adhérents et des Français.

Vous aussi participez !

Un formulaire est en ligne pour recueillir vos expériences auprès de nos partenaires conventionnés. Les témoignages les plus significatifs seront intégrés au dossier de présentation du dispositif destiné à cette action de plaidoyer. À remplir sur : <http://smarturl.it/temoignages>

L'éclairage de Christophe Lafond, vice-président MGEN

"Notre démarche consiste avant tout à favoriser l'accès aux soins et aux équipements médicaux de qualité, afin d'éviter le renoncement lié à un défaut d'information et/ou à un tarif trop élevé.

Dans le domaine des prothèses auditives, par exemple, le coût de l'équipement équivaut parfois à plusieurs mois de pension de retraite, or les personnes non équipées sont confrontées à un pénible isolement social. Lors de nos travaux avec les professionnels de santé, nous prenons en compte le prix de l'équipement, mais aussi la question de l'accompagnement. Notre cahier des charges inclut donc des séances d'adaptation, des engagements de disponibilité et de proximité... La qualité de la relation est prépondérante afin que la personne s'approprie l'appareil.

De manière générale, toutes nos propositions de convention font une large place à l'humain, et dans le même esprit, nous privilégions également les campagnes de dépistage et de prévention."

C.L.



Partez en voyage, pas à l'aventure !

Vous allez partir à l'étranger, avez-vous pensé à l'imprévu ? Parce que votre budget vacances n'est pas fait pour payer les frais de santé, MGEN lance une assurance voyage qui va plus loin pour vous... à un prix qui ne décolle pas !

Des voyages qui peuvent coûter cher, très cher

Les voyages font rêver. Mais en cas de souci, qu'en est-il vraiment des coûts médicaux sur place ? Certains pays s'avèrent aussi réputés pour leur richesse touristique que pour le prix astronomique de leur système de soins. Mieux vaut le savoir avant (voir encadré) et prévoir de partir couvert... même si c'est au soleil !



19 000 €

Fracture du tibia
en Suisse
Hospitalisation de
7 jours



51 000 €

Neuropaludisme au
Costa Rica
Hospitalisation de
3 semaines



**29 000 €
à 50 000 €**

Crise d'appendicite
aux Etats-Unis
Hospitalisation de
2 jours

Cartes bancaires, une couverture limitée

Contrairement à une idée répandue, les cartes bancaires et les assurances habitation ne couvrent pas l'ensemble des risques liés au séjour à l'étranger, y compris en Europe. Leur portée est souvent limitée à un plafond et soumise à des franchises.

C'est pourquoi il est souvent très opportun de souscrire une véritable assurance voyage.

Assurance voyage MGEN, la tranquillité à partir de 18 €

MGEN met pour la première fois à votre disposition 2 assurances voyage mutualistes qui vont réellement plus loin pour vous : HORIZON et ZENITH. Avance et prise en charge des frais médicaux, prolongation de séjour, assurance annulation : l'étendue optimale de leur couverture et leur coût constituent 2 bonnes raisons de ne plus voyager sans elle. Vous pouvez partir tranquille !

Des avantages sans équivalent

- Frais médicaux remboursés à hauteur de 150 000 € par personne assurée.
- Assistance rapatriement du malade ou du blessé, et de ses accompagnants.
- Frais de recherche pris en charge à hauteur de 15 000 € par personne assurée.
- Assurance annulation active même en cas de contre-indication médicale ou de refus de visa.

Pour en savoir plus mgenvoyage.fr

- Devis et adhésion en ligne
- Espace voyageur dédié pour réaliser toutes vos démarches

En partenariat avec IMA Assurances

Offres additionnelles : des réponses mutualistes adaptées

Afin d'apporter une solution à chaque moment de vie, MGEN a développé, en complément de ses offres santé et prévoyance, un certain nombre de propositions de couvertures additionnelles. La nouvelle assurance voyage vient compléter une gamme déjà très complète.

Il est possible de souscrire à chacune d'entre elles séparément. N'hésitez pas à vous rendre sur mgen.fr pour en savoir plus ou à faire un point complet avec un conseiller en prenant un rendez-vous au 3676.

Les solutions acquisition MGEN

> L'assurance emprunteur

MGEN assure les prêts relatifs aux achats et/ou travaux immobiliers. L'assurance indemnitaire ou forfaitaire MGEN présente des taux très compétitifs et des frais de dossiers très réduits pour assurer des montants pouvant aller jusqu'à 1 000 000 €.

> La caution acquisition MGEN

MGEN cautionne la totalité du prêt bancaire (auprès des banques partenaires) jusqu'à 1 000 000 €, ce qui permet d'éviter d'avoir à s'acquitter des frais d'hypothèque.

> L'assurance chômage

Une protection complémentaire à l'assurance emprunteur qui vous prémunit contre le risque de perte d'emploi. Ouverte aux adhérents titulaires d'un CDI ou aux maîtres auxiliaires en poste depuis plus d'un an de moins de 58 ans, elle peut couvrir jusqu'à 80% du montant de vos échéances.

> Le prêt installation MGEN-Casden

Vous avez moins de 36 ans : évitez les crédits à la consommation et obtenez un prêt (de 1 500 à 3 000 €) avec un taux à 0 %.

Un crédit vous engage et doit être remboursé. Vérifiez vos capacités de remboursement avant de vous engager.

Les solutions en prévoyance

> Rassurcap

Couvre les risques de décès et d'invalidité et protège vos proches en garantissant le versement d'un capital ou d'une rente (selon l'option que vous aurez choisie).

> Le complément d'autonomie

Afin de faciliter le maintien à domicile en cas de perte d'autonomie, MGEN verse un capital pour financer le 1er équipement du logement ainsi qu'une rente mensuelle, et vous propose également des services d'assistance et d'aide à domicile.

> Sollicitudes

La meilleure assurance obsèques du marché : elle allie le versement d'un capital à de nombreux services, et vous permet ainsi de tout organiser dès maintenant pour que vos proches n'aient pas à le faire plus tard.

Le tiers payant se généralise

Le tiers payant est un dispositif qui permet à un patient de ne pas avoir à faire l'avance de ses frais médicaux.

La loi de modernisation du système maladie français prévoit de l'ouvrir à tous les assurés sur la part prise en charge par la sécurité sociale : le Tiers Payant Généralisé deviendra obligatoire le 30 novembre 2017.

Concrètement, qu'est-ce que ça change ?

La loi imposera aux professionnels de santé de pratiquer le tiers payant sur la part qui est prise en charge par la sécurité sociale à **partir du 30 novembre**, mais vous pouvez demander à en bénéficier dès à présent (dans le respect des dispositions du contrat solidaire et responsable).

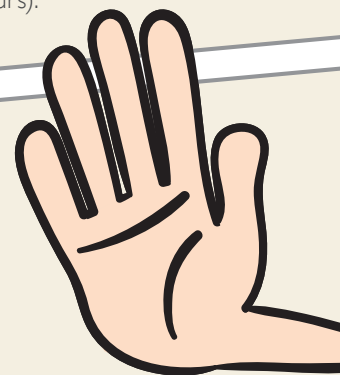


Si vous bénéficiez de l'assurance maternité, ou êtes atteint(e) d'une affection de longue durée, il doit dès à présent obligatoirement vous être proposé sur la part sécurité sociale.



Les éventuels dépassements d'honoraires devront être réglés à votre praticien. Ils pourront vous être remboursés en partie ou intégralement si votre contrat santé le prévoit (dans le cas des offres MGEN Équilibre et MGEN Intégrale) : pour cela il vous suffira de nous transmettre la facture.

Les professionnels de santé qui le souhaitent pourront également pratiquer le tiers payant sur la part prise en charge par la complémentaire santé (ce qui sera particulièrement simple pour les assurés sociaux - adhérents MGEN, puisqu'ils bénéficient d'une gestion combinée sécu + mutuelle : une seule transmission, un seul remboursement pour les deux parts et un engagement de paiement sous 7 jours).



Vous pouvez, si vous le souhaitez, refuser le bénéfice du tiers payant.

EN PRATIQUE!



Du fait de la généralisation du tiers payant, les franchises médicales et les participations forfaitaires ne pourront plus être récupérées sur vos remboursements sécurité sociale. Elles le seront sur des prestations qui n'entreraient pas dans cadre du tiers payant ou, à défaut, vous serez notifiées ultérieurement par courrier, afin que vous puissiez vous en acquitter.

Quelques conseils

1. Mettez votre Carte Vitale à jour régulièrement, ce sera primordial pour un fonctionnement optimal du Tiers Payant Généralisé.

2. N'oubliez pas de déclarer un médecin traitant (si vous avez oublié, vous pouvez vérifier qui vous avez déclaré depuis votre espace personnel sur mgen.fr).

3. Le respect du parcours de soins est essentiel au bon fonctionnement du dispositif (il faut être adressé par son médecin pour consulter un spécialiste).

Focus sur les participations forfaitaires et les franchises médicales

Instaurées respectivement en 2005 et en 2008, elles s'appliquent sur tous les actes médicaux (participation d'1 euro par acte) ou encore sur la pharmacie (participation de 50 centimes par boîte de médicament délivré). Plafonnées toutes deux à 50 euros par an et par assuré, elles ont vocation à préserver notre système de santé en contribuant au financement de la lutte contre le cancer, la maladie d'Alzheimer, et à l'amélioration des soins palliatifs. Elles sont à la charge de l'assuré et ne peuvent être retenues que sur les sommes remboursées par la Sécurité Sociale. Les sommes que MGEN collecte en tant que gestionnaire du régime obligatoire des agents de l'État sont intégralement reversées à la Sécurité Sociale.



Une carte pour vos festivals

Depuis maintenant plusieurs années votre carte culture vous accompagne dans les théâtres, les salles de spectacle, les cinémas et ... les festivals !
À l'approche de l'été, nous vous présentons quelques-uns de ces partenaires (liste en cours de constitution ...).

84 Villeneuve en Scène



Situé à Villeneuve lez Avignon, à deux pas d'Avignon, le Festival Villeneuve en Scène se déroule, comme son grand frère, au mois de Juillet.

Resserré sur 13 jours, autour de 13 compagnies, il offre une programmation où le texte côtoie la danse, le cirque, les musiques ou les arts de la rue.

VILLENEUVE-LÈS-AVIGNON - juillet - festivalvilleneuveenscene.com

13 Marsatrac



Le grand rendez-vous des musiques électroniques et urbaines s'installe les **23 et 24 juin** au Parc Chanot pour surprendre et secouer Marseille ! Deux jours de fête avec Die Antwoord, Nicolas Jaar, De La Soul, Mr Oizo, la Fonky Family, House of Pain et bien d'autres.

MARSEILLE - juin - marsatrac.com

83 Festival de Néoules



Superbe Festival au cœur du Var, vous y découvrirez un cadre magnifique et une très belle programmation avec cette année : Scratch Bandits Crew, Israël Vibration, Un Air, Deux Familles, Jahneration ou encore Birdy Nam Nam.

NÉOULES - juillet - festival-de-neoules.fr



Et aussi...

Plusieurs partenariats ont d'ores et déjà été mis en place... d'autres sont à venir.

Retrouvez toutes les informations sur le site :

carte-culture-mgen.fr

Liste non exhaustive :

- **HAUTE-CORSE**
 - Arte Mare
- **HAUTES-ALPES**
 - Trad'in Festival
- **BOUCHES-DU-RHÔNE**
 - Charlie Jazz Festival
 - Aix en Baroque
 - Festival Musique à la Ferme
 - Festival de guitare de Lambesc
 - Festival d'Aix
- **VAR**
 - Les Eauditives
- **VAUCLUSE**
 - Green Fest
 - Chorégies d'Orange

Si vous souhaitez proposer un partenariat avec un festival écrivez à ccpacac@mgen.fr

Si vous passez par là...

Inspirez !

Et soufflez sur la braise de la musique de jazz, gardez la flamme, elle exprime si bien le reflet de son temps. Toujours aussi libre et rebelle, le jazz est bien vivant.

Comme le duel Est/Ouest de Glasper et Kamas, comme le latin jazz de Fonseca, comme le sax de Branford Marsalis et le timbre de Kurt Elling, vivant et calme comme la voix de Norah Jones, vivant et éternellement recommencé comme l'énergie d'Herbie Hancock ou le blues de Taj Mahal. Please George Benson, Give me the Night !

Ou plus encore pour découvrir Vincent Peirani, Sons of Kemet, Ana Popovic ou Imany, pour danser avec Roy Ayers et Seun Kuti, pour planer avec Nguyễn Lê, Piers Faccini ou Géraldine Laurent. Et les autres...

Oui en 2017, le jazz est libre et nous libère... Duke écrivait : " Jazz is a good barometer for freedom ".

Du 19 au 29 juillet, sortez votre baromètre et une boussole pour prendre le cap de Marseille !

Renseignements : marseillejazz.com



CINÉ-DÉBAT LA SOCIALE



Célébration des 70 ans de MGEN

Nous vous invitons à fêter les 70 ans de MGEN à l'occasion de nos Rencontres Mutuelles 2017 : venez participer à un ciné-débat autour du film "La Sociale" de Gilles Perret !

Il y a 70 ans naissait la Sécurité Sociale (et MGEN à ses côtés !). Un vieux rêve émanant des peuples à vouloir vivre sans l'angoisse du lendemain voyait enfin le jour.

70 ans plus tard, il est urgent de revisiter l'histoire de "la Sécu" D'où vient-elle, quels sont ses principes de base, qu'est-elle devenue au fil des décennies ?

Des interrogations qui nous permettront d'aborder en parallèle l'histoire de MGEN mais aussi ses perspectives, son avenir, aux côtés de la Sécurité Sociale.

Venez nombreux :

le mardi 23 mai à 14h au
Cinéma le 7^e art, à Furiani.

Un verre de l'amitié suivra...

1^{ÈRE} ÉDITION DE LA COURSE LA LYCÉENNE



La Journée internationale des droits des femmes est célébrée chaque année le 8 mars.

A cette occasion "La Lycéenne", une course exclusivement dédiée aux jeunes filles, s'est déroulée dans différentes villes de France : Paris, Caen, Montpellier, Bordeaux, Point à Pitre, Fort de France et Ajaccio. La Lycéenne est un événement organisé par l'UNSS (Union Nationale du Sport Scolaire).

Pour la Corse du Sud, les lycées Laetitia, Fesch, Saint Paul, Jules Antonini, Finosello d'Ajaccio, le lycée Jean-Paul De Rocca Serra de Porto-Vecchio ainsi que les collèges de Porticcio et de Bonifacio étaient représentés.

Concernant la Haute Corse, les lycées Giocante de Casabianca et Jean Nicoli de Bastia étaient au rendez-vous.

Les participantes ont été invitées à rejoindre le CSJC (Centre du Sport et de la Jeunesse Corse) à Ajaccio pour participer à différentes animations sportives (Color Run, Tyrolienne Step, Flash mob...) et visiter un grand nombre de stands parmi lesquels ceux ayant trait à la santé.

Une opération à laquelle MGEN s'est associée en proposant un stand dédié à la prévention autour de différentes thématiques : l'hygiène alimentaire, l'activité physique, les conduites à risques et la contraception.

Un grand merci aux équipes MGEN de Corse du Sud pour leur investissement dans l'organisation et la tenue du stand au nom de MGEN pour la Corse !



PARTENARIAT PRÉVENTION



MGEN et la Mutualité Française de Corse unissent leurs forces au service de la prévention

Nos mutualistes seniors se sont inscrits pour participer à 2 ateliers :

> L'atelier de marche nordique "Bougez santé !"



12 séances hebdomadaires de marche nordique (avec bâtons), encadrées par un éducateur sportif, ont été programmées sur 3 mois.

Pratiquée en groupe et en plein air, cette marche simple et efficace permet de faire travailler tout le corps, la respiration et le cœur en douceur.

> L'atelier "Cuisinez santé !"



Au programme, une série de rendez-vous entre le mois d'avril et le mois de juin, pour améliorer les connaissances en matière d'alimentation équilibrée, mais aussi les mettre en pratique aux côtés d'une diététicienne et d'un cuisinier.

Une séance consacrée à la lecture des étiquettes alimentaires s'est tenue le mardi 11 avril dans les locaux de la Mutualité à Bastia.

Les ateliers culinaires ont démarré quant à eux dans la cuisine du centre social de la CAF à Montesoro le 9 mai.

NOUVELLE APPLI VOCAL'IZ



Prendre soin de sa voix

Fortement sollicitée au quotidien, vous sentez que votre voix fatigue ? Sans faire de vocalises comme un chanteur lyrique, il existe des solutions simples pour l'entretenir et la préserver : mieux la placer, poser sa respiration, s'échauffer...

Nouvelle application gratuite proposée par le groupe MGEN, Vocal'iz vous permet d'analyser votre voix, la comprendre et l'entraîner en douceur.

Apprendre à mieux utiliser sa voix constitue la première des étapes pour lutter contre la fatigue et l'altération de son capital vocal. À l'aide de conseils, de vidéos et d'exercices pratiques, préservez vos cordes vocales en seulement quelques minutes par jour.

Développée avec la Fédération Nationale des Orthophonistes et l'Institut de recherche et de coordination acoustique/musique,

Vocal'iz c'est votre orthophoniste à domicile !

Disponible sur Apple Store et Google Play



FILGOOD, L'APPLI BIEN-ÊTRE



Application web proposée par ADOSEN – Prévention Santé MGEN, Filgood permet d'évaluer et de promouvoir le bien-être physique, mental et social des collégiens et lycéens.

C'est un outil de "diagnostic" au service des professionnels de l'éducation, qui facilite la mise en œuvre du parcours éducatif de santé.

Avec Filgood, il devient possible de :

- lancer des enquêtes en "créant" vos classes directement dans l'application : les élèves pourront répondre de manière totalement anonyme, et accéder à leur résultat individuel avec un code personnel

- analyser les données récoltées au terme de deux semaines d'enquête,

- identifier et prioriser les thématiques de santé à aborder,

- accéder à différents outils pédagogiques, mis à votre disposition pour traiter les problématiques relevées.

Plus généralement l'application permet aux élèves de mieux se connaître et de devenir des acteurs éclairés de leur santé.

Renseignements et inscriptions à l'adresse suivante : www.filgood-sante.fr





Dominique Barbolosi

REPÈRES

- Professeur de mathématiques à Aix-Marseille Université
- Membre de l'UMR INSERM 911, équipe CRO2 (Recherche en Oncobiologie et Oncopharmacologie)
- Coordonnateur de l'équipe SMARTc (Simulation & Modelling : Adaptive Response for Therapeutics in Cancer), à la faculté de Médecine-Pharmacie de Marseille.
- Après l'agrégation et un doctorat en mathématiques pures, Dominique Barbolosi s'est orienté depuis 30 ans vers l'application des mathématiques en Médecine.

Conférence de Dominique Barbolosi :
jeudi 8 juin - Campus de Montperrin -
Aix-en-Provence (infos et inscriptions
sur <http://smarturl.it/70ans>)

Les mathématiques en renfort de la recherche contre le cancer

Pour ses 70 ans, MGEN se tourne vers ses adhérents, et notamment ceux qui ont une vision innovante de la société. Dominique Barbolosi, professeur de mathématiques à Aix-Marseille Université, met ses algorithmes au service de la cancérologie.

Sur quoi travaillez-vous ?

Je mène des travaux peu connus du grand public, même si j'interviens assez souvent lors de conférences de vulgarisation. Dans le laboratoire de recherche SMARTc, où j'ai succédé au Pr Athanassios Iliadis, parti à la retraite en septembre dernier, nous développons ce que l'on pourrait appeler des algorithmes de décision de choix thérapeutiques.

De quoi s'agit-il ?

Les traitements anti-cancéreux sont complexes. Plus la recherche avance, plus il semble que l'on doive fédérer entre elles plusieurs types d'approches : chimiothérapies, radiothérapies, immunothérapie... soit simultanément, soit en alternance. Le nombre des combinaisons possible peut être très élevé, et l'on ne peut pas tester toutes les possibilités sur des êtres humains ; d'où l'intérêt des modèles mathématiques, qui permettent d'éliminer les solutions thérapeutiques les moins intéressantes, et de retenir les plus efficaces.

Comment s'opère ce choix ?

Nous sommes tous différents face à la maladie, et nous ne réagissons pas de la même manière aux traitements. Nous intégrons à nos calculs l'historique médical de telle ou telle personne, sa taille, son poids, son âge, les caractéristiques génétiques de sa tumeur... En croisant tous ces paramètres, on traduit mathématiquement les effets des traitements, pour être en mesure de faire des simulations sur ordinateurs et ainsi de proposer au médecin une stratégie optimisée. Le schéma thérapeutique (choix des molécules, dose, rythme d'administration...) doit être adapté à chaque individu.

Est-ce que ce type d'approche se généralise ?

Cela se développe partout dans le monde, mais nous avons fait partie des pionniers. Il faut savoir que la lutte contre le cancer a beaucoup évolué ces dernières années, sans que l'on ne trouve le "remède" miracle. L'évolution des différents types de thérapie est bien imagée par une métaphore guerrière, telle que l'attaque d'un château fort. Au départ, on a utilisé la stratégie la plus simple : tirer de l'extérieur sur l'ennemi, avec risque d'atteindre la population civile (c'est la chimiothérapie qui détruit à la fois les cellules tumorales et les cellules saines). On peut aussi couper le ravitaillement pour affamer les occupants du château (via les thérapies dites ciblées, certaines visant à bloquer la formation de nouveaux vaisseaux utilisés par la tumeur afin de s'alimenter). Enfin, on peut tenter la technique du Cheval de Troie : encourager certaines personnes de la population civile à se retourner contre les guerriers du château (ceci correspond aux immunothérapies qui "réduisent" notre système immunitaire endormi par les cellules cancéreuses, afin que celui-ci se remette en ordre d'attaque). Hélas, jusqu'ici aucune de ces thérapies n'a permis à elle seule d'éradiquer le cancer et les médecins doivent jongler entre elles afin de bloquer la tumeur le plus longtemps possible. Pour poursuivre la métaphore précédente, pensons à la Résistance française durant la 2e guerre mondiale, qui n'a pas suffi à nous débarrasser de l'occupant ; la force de frappe du débarquement allié a été nécessaire. La prise en charge d'un malade devient de plus en plus complexe et de nouveaux outils comme les mathématiques peuvent être très utiles afin d'optimiser l'efficacité des traitements, tout en minimisant leurs toxicités.

Vous avez l'espoir que les choses s'améliorent ?

Actuellement l'éducation et la prévention sont deux domaines sous-exploités et largement ignorés du grand public. Énormément de produits de consommation courante contiennent des substances potentiellement cancérogènes, comme le triclosan, présent dans la plupart des dentifrices ou savons, ou encore les parabènes utilisés comme anti-microbiens dans de nombreux produits cosmétiques ou comme conservateurs dans les aliments industriels. Il est difficile de chiffrer les pathologies dues à notre environnement, néanmoins le développement d'une vraie éducation de la santé soutenue par une information scientifique vulgarisée de bon niveau permettrait certainement de réduire significativement le nombre de certains cancers (comme cela a été le cas avec le tabac et l'amiante). Ensuite vient la prévention : détecter un cancer le plus tôt possible reste quand même la meilleure façon de le combattre avec succès.